

Liiketaidotestit

1 ja 2 taso

INTEGROIDUT SUORITUKSEN OSA-ALUEET	LIIKETAITO	TULOS
TASO 1		
Liikkuvuus	Syväkyky (käsivarret horisontaalitaso) Mittarimato (lantion tasa)	
Stabiilitetti, perusvoima	T-Kierto Yhden jalan tasapainopito (polvi lähes suorana) 10 sec	
Dynaaminen tasapaino/Voima/Liikkuvuus	Askelkyky liikkeessä (eteenpäin x 10)	
Räjähtävyys/Koordinaatio	Hyppy ja alastulo (kahden jalan hyppy)	
Nopeus/Ketteryys/Koordinaatio	Jätkansakki-testi (kahdella jalalla, aika < 6 sek)	
Suhteellinen voima	Roikunta 30 sek Yhden jalan pistoolikyky (polven ylätaso)	
Kokonaisliike/Koordinaatio	Kokonaisliike (eteenpäin juoksu/taaksepäin juoksu/ sivuliuku)	
TASO 2		
Liikkuvuus	Syväkyky (Käsivarret suorana pään sivuilla) Mittarimato (puolireiden taso)	
Stabiilitetti, perusvoima	T-kierto jalan loitonnuksella Yhden jalan tasapainopito (polvikulma 90, jalka taakse) 10 sec	
Dynaaminen tasapaino/Voima/Liikkuvuus	Askelkyky liikkeessä (eteenpäin kierrolla x 10)	
Räjähtävyys/Koordinaatio	Hyppy polvet rintaan ja alastulo	
Nopeus/Ketteryys/Koordinaatio	Jätkansakki-testi (yhdellä jalalla, aika < 6 sek)	
Suhteellinen voima	Roikunta L-asennossa (lantio ja polvet 90, 30 sec) Yhden jalan pistoolikyky (polven alataso)	
Kokonaisliike/Koordinaatio	Kokonaisliike (kahden jalan jatkuva hyppy eteenpäin/taaksepäin/ sivuttain)	

Liiketaidotestit

3 ja 4 taso

INTEGROIDUT SUORITUKSEN OSA-ALUEET	LIIKETAITO	TULOS
TASO 3		
Liikkuvuus	Syväkyökky (käsivarret suorana pään sivuilla, etäisyys seinästä jalan mitta) Mittarimato (polven taso)	
Stabiliateetti, perusvoima	Teräsmies Yhden jalan tasapainopito (polvikulma 90, jalak sivulle) 10 sec	
Dynaaminen tasapaino/Voima/Liikkuvuus	Askelkyökky liikkeessä (taaksepäin x 10)	
Räjähätvyys/Koordinaatio	Alastulo yhdellä jalalla	
Nopeus/Ketteryys/Koordinaatio	Jätkänsakki-testi (yhdellä jalalla, aika < 5.5 sek)	
Suhteellinen voima	Roikunta (kynärkulma 90, loppukeho suorana) Yhden jalan pistoolikyökky (puolisäären taso)	
Kokonaisliike/Koordinaatio	Kokonaisliike (loikka eteenpäin/taaksepäin/ sivuttain)	
TASO 4		
Liikkuvuus	Syväkyökky (Käsivarret suorana pään sivuilla, etäisyys seinästä puoli jalan mittaa) Mittarimato (nilkan taso)	
Stabiliateetti, perusvoima	Teräsmies 2 (polvi ja kynärpää yhteen) Yhden jalan tasapainopito (polvikulma 90, jalka taakse ristiin) 10 sec	
Dynaaminen tasapaino/Voima/Liikkuvuus	Askelkyökky liikkeessä (taaksepäin kierrolla x 10)	
Räjähätvyys/Koordinaatio	Yhden jalan hyppy polvi rintaan ja alastulo	
Nopeus/Ketteryys/Koordinaatio	Jätkänsakki-testi (yhdellä jalalla, aika < 5.0 sek)	
Suhteellinen voima	Roikunta (kynärkulma, lantiokulma ja polvikulma 90) Yhden jalan pistoolikyökky (nilkka)	
Kokonaisliike/Koordinaatio	Kokonaisliike (yhden jalan kinkka eteenpäin/taaksepäin/ sivuttain)	